УТВЕРЖДЕНО:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ
« ДЕТСКИЙ САД «ОРЛЕНОК»
СЕЛО ЧИСТЕНЬКОЕ»
_____ Н.П.СЛЕПЧЕНКО
«28» сентября 2016 ГОДА
приказ №75

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ « ДЕТСКИЙ САД «ОРЛЕНОК» СЕЛО ЧИСТЕНЬКОЕ»

с 10,5 -часовым пребыванием детей

(ЗИМА-ВЕСНА)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Суп с макаронными изделиями молочный	250	7,18	7,01	23,54	181,5	1,13	100
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,3	118,6	1,6	410
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,15	4,6	9,47	92,7	0,04	1
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	-	448
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	2	418
обед	Борщ со сметаной	250	2,14	6	14,25	110	8,8	64
	Плов из курицы	210	21	19,26	37,74	399	0,53	321
	Огурец солён. (свежий)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	26,9	111	0,2	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	1
полдник	Омлет натуральный с маслом	80/5	5,73	11	0,1	127	1,1	229
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,5	47	1,62	57
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	86,25	-	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
Итого за первый день			77,03	63,69	210,15	1651,17	33,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак	Творожная запеканка	100/3	17,76	62,1	0,24	251	18,26	251
	Соус сметанный	30	0,21	14,9	0,11	202,5	17,6	372
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	114,17	93,33	1,5	414
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	86,25	-	1
10-00	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,1	386
обед	Суп бобовый с картофелем	250	6,99	6,77	16,32	127,25	5,81	87
	Тефтеля мясная	70/30	7,24	8,19	9,34	142,8	0,7	303/371
	Каша пшеничная с маслом	130	5,46	2,82	33,59	188,7	1,36	179
	Помидор солен. (свежий)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	26,9	111	0,2	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	1
полдник	Рыба припущенная с овощами и соусом	80/30	6,22	1,84	3,54	55,22	0,74	258/381
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	119,9	16,8	336
	Огурец солен. (свежий)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
Итого за второй день			81,37	108,01	280,67	1651,47	95,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак	Каша манная молочная с соком	200	7,59	5,91	38,63	238	1,57	189
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,3	118,6	1,6	410
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,15	4,6	9,47	92,7	0,04	1
10-00	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,1	386
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,49	84,79	18,46	73
	Макаронник с мясом (печенью)	165	17,96	15,86	33,39	348,4	0,4	309
	Салат свекольный (до 15.04) или салат из свежих огурцов	60	8,6	40,23	51,58	100,22	62,7	34
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	1
полдник	Сарделька отварная	50	57	9,1	0,63	130	-	291
	Каша гречневая отварная с маслом	120	5,04	0,33	4,03	174,1	1,25	179
	Салат из зеленого горошка	60	17,89	31,19	3,75	54,16	6,6	10
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
Итого за третий день			90,17	90,12	234,67	1684	114,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак	Каша геркулесовая молочная (протертая)	250	8,66	8,32	25,87	238,25	1,3	96
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	114,17	93,33	1,5	414
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,15	4,6	9,47	92,7	0,04	1
10-00	Бананы свежие	100	1,2	0,5	27	95	10,3	386
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,05	3,55	16,89	112,25	11,08	90/61/ 132
	Рыбная котлета запеченная в томатно-сметанном соусе	80/30	8,99	5,94	13,85	145	12,55	271
	Картофельное пюре	120	2,58	3,96	17,16	112,98	8,34	339
	Огурец солен. (свежий)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	2	418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	1
полдник	Сельдь с луком (филе сельди)	35/25	4,3	4	-	40	0,02	8/11
	Винегрет (до 01.03) или салат из зеленого горошка	100	19,24	37,36	5,19	148,16	16,85	/106
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	86,25	-	1
Итого за четвертый день			86,80	76,37	276,15	1375,24	80.18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак	Пудинг творожный запеченный со сметанным соусом	100/30	15,72	12,23	15,03	153,34	0,18	249/369/372
	Какао с молоком		4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	86,25	-	1
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	2	418
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,49	6,75	15,55	160,59	11,35	89/129
	Голубцы ленивые с соусом	160/30	14,64	10,53	22,36	239,03	20,43	15/373
	Помидор солен. (свежий)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Кисель из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	1
полдник	Пирожок дрожжевой сдобный со свежими яблоками (повидлом)	80	0,57	1,96	38,46	187,2	0,27	503
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	16,07	113,3	2,73	419
Итого за пятый день			80,25	46,13	192,25	1329,2	46,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак	Макароны отварные с тёртым рисом	200	11,17	10,3	31,78	264	0,14	218
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,5	47	4,62	57
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	1,6	118,6	416
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	86,25	-	1
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	2	418
обед	Борщ с фасолью и картофелем на к/б	250	3,54	5,1	14,53	118,25	6,25	69
	Кура тушеная в соусе с овощами	230	12,03	8,64	21,09	2,11	9,44	319/373
	Огурец солен. (свежий)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	26,9	111	0,2	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	1
полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,88	63	-	227
	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	0,86	3,66	4	52,44	5,1	37
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	86,25	-	1
	Вафли (зефир)	40	3	3,9	29,8	166,8	-	401
Итого за шестой день			72,04	52,83	206,44	1210,02	162,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак	Пудинг творожный запеченный со сметанным соусом	100/30	21,97	27,08	0,35	476,5	35,98	249/372
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,5	414
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	86,25	-	1
10-00	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10,1	386
обед	Рассольник ленинградский на м/б	250	2,18	5,12	16,59	120,75	7,53	82
	Котлета говяжья запеченная в сметанном соусе	80/30	13,15	14	11,83	32,3	20,83	298/373
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	155	8,29	4,46	37,13	221,53	0,56	180
	Помидор солен. (свежий)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	1
полдник	Рыба запеченная с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	17,78	283
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Бутерброд с повидлом, маслом	45	2,45	3,9	28,7	151	0,45	21
Итого за седьмой день			93,86	77,15	190.80	1716,58	112,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак	Молочная каша «Дружба»	200	5,31	6	17	157,3	1	192
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,15	4,6	9,47	92,7	0,04	1
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	2	418
обед	Суп лапша домашняя на м/б	250	22,25	5,1	11,99	131	12	94
	Жаркое по-домашнему с мясом говяжьим	220	27,53	7,5	21,95	266	9	292
	Огурец солен. (свежий)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	26,9	111	0,2	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	1
полдник	Каша гречневая отв. с овощами	130	8,3	8,8	38	265	0,5	180
	Икра кабачковая конс.	60	0,72	2	4,5	47	4,6	57
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Яблоко печеное	120/5	0,5	0,5	38,2	181,6	4,9	403
Итого за восьмой день			101.90	39,09	232,31	1628,72	52,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак	Суп с ~~галушками~~ клецками молочный	250	5,02	6,72	13,49	140,7	1,13	127
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,5	414
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,15	4,6	9,47	92,7	0,04	1
10-00	Бананы свежие	100	1,2	0,5	27	95	10,3	386
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,59	8,4	14,34	167,25	9,11	95
	Суфле из рыбы	80/5	13	11	3,5	164,1	0,4	284
	Каша пшено отварн. с маслом	130	7	7,3	28	215	0,3	182
	Помидор солен. (свежий)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	2	418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	1
полдник	Картофель отварной с маслом	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	336
	Салат из зеленого горошка	60	17,89	31,19	3,75	54,16	6,6	10
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	2,83	41	10,2	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,12	-	1
Итого за девятый день			91,81	85,59	197,95	1548,76	64,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)	Энерг. цен. (ккал)	Вит.С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак	Творожный пудинг с соусом	100/30	19,25	25,74	24,41	349,5	17,79	249/372
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	416
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	9,13	86,25	-	1
10-00	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43	2	418
обед	Суп фасолевый	250	7,17	0,87	23,6	13,5	11,8	93
	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	9,73	201	3,27	336
	Помидор солен. (свежий)	60	0,7	0,1	2,2	14	6	31
	Кисель из повидла	200	0,08		22,3	89,4	0,07	401
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,2	-	1
	Хлеб ржаной	38	25,08	0,45	12,69	66,12	-	1
полдник	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	38,2	190	0,03	430
	Молоко кипяченое (кефир)	200	6,09	5,43	10,1	143,3	2,73	419
Итого за десятый день			85,65	55,59	189,34	1361,18	45,29	
Итого за весь период								
Среднее значение за период			86,08	69,54	221,07	1515,69	80,65	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								